

52

maneiras de
vencer
na vida





52 maneiras de vencer na vida



Sumário

Apresentação

1. Cultura? Eu quero é mais!
2. Prazer, internet a seu dispor
3. Agite-se
4. Sua bolsa é uma cartola de mágico?
5. Pensar positivo deve ser sua lei
6. Hummm... E se eu...?
7. Aprecie a companhia dos amigos
8. Valorize as qualidades das outras pessoas
9. Olho no olho!
10. Recicle
11. Recicle (de novo!)
12. Criticar para melhorar, ajudar. Nunca para machucar
13. Ah, a emoção...
14. Dependência / independência / interdependência
15. Dois minutos de gratidão por dia
16. Aprenda uma língua estrangeira
17. Acorde cedo, ou só um pouco mais cedo: ganhe tempo para vencer
18. Pague um salário a você
19. Não seja escrava da opinião dos outros
20. Comprometa-se com crescimento e mudanças
21. Soltar e desenvolver
22. Um presente disfarçado

23. Enturme-se!
24. Ser flexível é ser acessível
25. Motive-se
26. Caia na rede... de relacionamentos
27. Mantenha a força espiritual
28. Crie riqueza
29. Descubra sua missão pessoal
30. Qual é seu objetivo?
31. Compartilhe o que é bom
32. Saiba ouvir
33. Saiba falar
34. Não julgue: observe com muita atenção
35. Seja elegante
36. Aprenda a se apresentar
37. Curiosa, mas não intrometida
38. Educação e boas maneiras
39. Seja paciente
40. Desistir? Jamais!
41. Coragem, coragem, coragem
42. Tenha paixão pelo que faz
43. Errou? Então corrija
44. Se não tem o que dizer, não diga nada
45. Seja otimista, mas sem ilusões
46. Rápida em perdoar, lenta na bridade
47. Seja honesta e tenha ética
48. Indefinição de vez em quando é muito bom!

49. Não seja maçante, por favor

50. Chega de lamentos

51. Começo, meio e fim

52. O segredo de ir em frente está em começar

Dicas-Xpress para vencer na vida mais e mais

Créditos

APRESENTAÇÃO

O que é mesmo “vencer na vida”? E qual seria a melhor descrição de sucesso? Receber uma promoção no trabalho e ganhar um baita salário todo mês? Ter mais tempo para ficar com a pessoa amada? Gozar de plena saúde e vitalidade? Antes de se lançar nessa aventura, talvez seja preciso parar para definir melhor esse objetivo, de modo que ele não seja, nem por um momento sequer, confundido com uma ilusão ou miragem. Este sonho pode ser realizável, sim!

No dicionário, “vencer” tem várias definições: obter vitória ou triunfo; superar; ganhar; e por aí vai. O sucesso na vida vem de diferentes formas e tamanhos, mas todas elas apresentam um denominador comum: os vencedores têm firme determinação e propósito.

E aqueles que conseguem vencer sentem-se tomados de uma deliciosa sensação por ter atingido seu objetivo: é a realização. Pois é esse fluxo de energia positiva – definir uma meta, correr atrás dela e finalmente atingi-la – que deve nos mover a todos, que não deixa a vida ser vazia e tediosa.

Seja qual for a definição que você dê para o sucesso, tenha sempre em mente que existem muitos modos de chegar a ele. Na grande maioria de suas lutas (objetivos, metas etc.) a resposta certa está em como você se posiciona em relação a elas.

Logo a seguir, apresentamos 52 maneiras de fazer isso. Coloque-as em prática e prepare-se para viver a vida que sempre sonhou! Mas faça-o de forma sistemática: analise cada uma delas com a devida atenção, uma de cada vez, reflita, coloque-a em sua rotina. Seu sucesso será construído em cada passo, cada atitude adequada que tomar. E por isso mesmo será verdadeiro, puro e muito, muito mais duradouro. acredite!



Cultura? Eu quero é mais!

A cultura diferencia, valoriza e destaca. Porque ter cultura é compreender melhor a vida e o mundo, é ter capacidade de se expressar, de se comunicar melhor. E quem quer vencer na vida não pode desprezar essa força, deve sim buscá-la em todos os momentos que puder. Vencer na vida não é apenas acumular bens materiais, mas também alimentar o espírito com conhecimento. E um dos requisitos do sucesso é a disposição para aprender sempre!

2

Prazer, internet a seu dispor

Surfe à vontade na internet. Existem sites, fóruns de discussão, chats, enciclopédias, dicionários, etc. sobre mais assuntos do que pôde imaginar. É uma quantidade de informação que apenas uma geração atrás jamais pôde imaginar ter ao alcance de um clique! E certamente haverá mais de um site sobre o assunto que procura e que vai dar informações importantes para você. Mas fique atenta: não se deixe seduzir por esse universo e ficar presa à tela do computador. Também existe vida inteligente lá fora. “Internet, use com moderação”. Mas vamos lá: Você não tem computador, não domina o raio dessa linguagem e quantos impedimentos mais podem acontecer? Não importa, use seus sentidos (olhos, ouvidos) como antenas e absorva a informação como puder. Preste atenção aos programas de TV, não perca a chance de passar os olhos pelas manchetes nas bancas de jornal e sem querer mesmo, ouça uma conversa que parecer mais inteligente. Crie oportunidades para investir em sua bagagem. Lembre-se, uma oportunidade legal pode aparecer a qualquer momento.

3

Agite-se

É importantíssimo fazer alguma atividade física. Se não puder fazer todo dia, pelo menos tente fazê-la três vezes por semana. Sabia que isso aumenta sua disposição, a clareza mental e a autoconfiança? Pense que seu corpo é como uma máquina (aliás, muito potente) que é capaz de levá-la aonde você determinar. Mas para isso, sua máquina-corpo precisa estar preparada e equipada: boa alimentação, hidratação, alongamentos, caminhadas, bons cremes... Tem que estar bem longe de vícios e maus hábitos: nada de excessos, doces, álcool, cigarro, jogos de azar, etc. Uma mulher vitoriosa chega às suas metas e objetivos com tudo em cima e na maior dignidade!

Saúde!

A saúde é o motor que nos move. Se você tem vontade de fazer as coisas, mas não consegue (uma amiga me disse que a cabeça dela queria, mas o corpo não obedecia...), desconfie; pode ter chegado a hora de repensar condutas. Talvez seja algum sinal de disfunção orgânica. Momentos de tristeza, recolhimento, vontade de ficar só e em silêncio são comuns e até saudáveis. Mas se isto estiver persistindo, cuide-se. Faça uma consulta e planeje um check-up. Excesso de melancolia, irritabilidade, dificuldade em dormir, cansaço ou perda de energia, alteração do apetite, falta de esperança no futuro, desinteresse sexual, tudo isso pode ser sintoma de depressão. Em muitos casos, alterações emocionais e comportamentais podem estar associadas à má alimentação, falta de nutrientes e oscilação hormonal. Sempre preste atenção aos sinais que seu corpo envia e ao seu comportamento. Isso irá ajudar seu médico a descobrir com mais rapidez o que realmente está acontecendo com você.

4

Sua bolsa é uma cartola de mágico?

Do tipo, enfia a mão e tira várias coisas de dentro, menos aquilo que você mais precisa naquele momento? Que situação mais constrangedora! Olhe, organização e disciplina só trazem benefícios. Uma imagem de desleixo é bem desagradável, seja em sua rotina doméstica ou em sua vida profissional. Organize suas ideias antes de fazer qualquer coisa, prepare-se para ter suas coisas no lugar adequado, mantenha as contas em dia para que sobre dinheiro no fim do mês e não se atrase em compromissos, só porque não achou a camiseta básica no armário!

5

Pensar positivo deve ser sua lei

O sucesso caminha ao lado da felicidade. Mantenha sentimentos e pensamentos positivos. Principalmente: acredite neles! Aprenda a curtir cada instante prazeroso de sua vida. A mente alegre e confiante ajuda a progredir e a alcançar as suas tão desejadas vitórias. Pode conferir: as pessoas que vivem de forma mais leve e que cultivam o bem-estar têm uma postura desembaraçada ao lidar com os problemas que aparecem, obtendo mais em tudo que fazem. Procure a alegria e o otimismo ao seu redor e dentro de você. Este sentimento de bem-aventurança, de conduta positiva, estimula a criatividade e a produtividade, proporcionando assim mais chances de vencer na vida.

6

Hummm... E se eu...?

Se você quiser alguma coisa, corra atrás dela! Pese prós e contras, avalie a situação e aventure-se. Não tenha medo excessivo de arriscar-se, pelo menos de vez em quando. Algumas vezes na vida a gente precisa dar aquele salto. Normalmente, preferimos ficar sossegadas naquilo que consideramos mais seguro e, depois, quando percebemos que a oportunidade passou, ficamos nos perguntando “e se eu...?”. Aí, já é tarde e só dá para imaginar “como poderia ter sido”... Vitória requer uma boa dose de coragem e ousadia!

7

Aprecie a companhia dos amigos

Estar em contato e na companhia dos amigos é sempre uma experiência produtiva, sob todos os aspectos. Pelos amigos, nos abrimos a novas vivências, renovamos nossas energias, reciclamos conhecimentos. Dê-lhes atenção. Ouça-os com a atenção que gostaria de receber deles. Evite criticá-los sem razão ou de modo inconveniente. E ofereça uma palavra de conforto, quando possível. Bons sentimentos voltam fortalecidos, pode crer.

8

Valorize as qualidades das outras pessoas

Todo mundo tem seu valor. Aprenda então a reconhecer as qualidades dos outros. Aceite as críticas sem se aborrecer ou, pior ainda, protestar demais. Dê valor à opinião alheia, coopere, peça ajuda e aceite que o outro é diferente. Fique alegre pelas conquistas das outras pessoas, ajude-as a melhorar quando for possível. Esse fluxo de energia solidária vai acabar criando uma “torcida” a seu favor e seu sucesso pessoal será compartilhado por todos.

9

Olho no olho!

Será que você saberia avaliar a força que um olhar possui? Sim, o olhar tem poder, muito poder. Os olhos exercem uma poderosa influência na pessoa que olha e que é olhada, de acordo com as pesquisas feitas por uma universidade do Reino Unido. E uma dessas influências diz respeito à questão da sinceridade e honestidade. Os estudiosos constataram que quando uma pessoa está sendo observada, tenderia a estabelecer uma relação de mais honestidade, integridade e manutenção dos valores pessoais. O contato visual é uma poderosa arma para estreitar as relações e ajuda a criar empatia. Com isso, você se diferencia nesta trajetória de vencer na vida! Quem é capaz de esquecer um olhar profundo e sincero de alguém?

Recicle

Pense verde. Faça sua parte. Recicle a garrafinha de água, a lata de refrigerante, o lixo orgânico, o entulho, o jornal, papel, etc. Somente uma pessoa especial como você, consciente do meio-ambiente, sabe o quanto as suas ações farão a diferença. Especialmente em sua vida. E na vida daqueles que você mais ama.



Recycle (de novo!)

Agora, é a sua vez de reciclar-se: atualize seus conhecimentos, suas atitudes e suas capacidades. Analise se não está na hora de reciclar sua vida profissional: em vez de ficar reclamando do chefe, do salário, por que não procurar outro emprego? Ou fazer um curso de especialização, para crescer no emprego em que está? Se você cometeu um erro, aprenda com ele e recicle sua postura. A vida amorosa está sem graça? Identifique o problema e tente ver como resolvê-lo. Reciclar é submeter algo a um processo de mudanças para reutilização. Recicle sua vida!

12

Criticar para melhorar, ajudar. Nunca para machucar

Imagine a situação: você foi à cabeleireira e pediu pressa, era uma emergência. Mas ao terminar a sessão, fica insatisfeita e começa a montar um furdúncio. Sua fera adormecida acorda rosnando. Então você começa aquela sessão interminável de reclamações. Qual será a reação das pessoas depois disso? Provavelmente, elas se sentirão compelidas a se afastar de você... E talvez, para sempre. Use sim a crítica, mas de modo sensível. Pergunte-se: por que será que a cabeleireira arrumou meu cabelo assim? Será que foi para poupar meu tempo? Será que minha pressa teve participação nisso? Quem critica com sensibilidade, vence na vida!

13

Ah, a emoção...

“Emoção” vem do francês *émotion* e a origem da palavra quer dizer “movimento”. Se você fica alegre quando recebe uma visita de alguém, essa “emoção” agita os sentimentos de forma positiva. Em outras palavras, o sentimento das pessoas pode movimentar as coisas, especialmente aquelas que estão estagnadas, paralisadas. Então, emocione-se com as coisas que acontecem em sua vida, assim tudo aquilo que estiver estacionado, sem progredir, vai sofrer um solavanco e você poderá então seguir em frente.

Dependência / independência / interdependência

Qual a diferença? Vamos lá: não conseguir dar um passo diferente por causa de algo ou alguém é dependência demais, é um despropósito se você quer vencer na vida. Você está subordinada a isso. Já independência (liberdade, autonomia) demais pode gerar arrogância, insensibilidade e (por incrível que pareça) distanciamento social. Agora, a interdependência é saudável. São duas ou mais pessoas ligadas entre si e que se auxiliam mutuamente com o mesmo objetivo. Resumo: cultive boas relações interdependentes para obter vitória na vida.

15

Dois minutos de gratidão por dia

Sabe qual é o presente mais raro de todos? Receber um “obrigado”. Não é apenas raro, é muito poderoso! Acho que a necessidade mais profunda do ser humano é se sentir estimado. Expressar gratidão é prezar, é valorizar, é reconhecer os méritos. Faça disso um hábito: mande um e-mail, diga pessoalmente. Isso serve para as pessoas dos 9 meses aos 90 anos. Da faxineira ao presidente da República. Agradeça sempre.

16

Aprenda uma língua estrangeira

Existem inúmeras razões para se aprender uma língua estrangeira. Pode ser útil para uma viagem ao exterior, para o trabalho ou simplesmente como um desafio pessoal. Saber falar uma língua estrangeira nos coloca em contato com novas culturas, novas pessoas, abre infinitas opções em nossa vida. Permite que a gente efetivamente cresça.

“Meu pai sempre disse que a instrução é a grande cura para a insegurança.”

Hugh Jackman

Acorde cedo, ou só um pouco mais cedo: ganhe tempo para vencer

Como vovó já dizia: “Deus ajuda quem cedo madruga.” Você pode fazer uma porção de coisas com esse tempo extra do dia. Quem está mais preparado ou estuda mais está em vantagem, e no bom sentido. Então, acorde cedo e estude, leia, prepare-se, esteja um passinho que seja adiante, enfim, aproveite o tempo. Porque, como vovó também dizia: “Raposa que dorme não pega galinha.”

Pague um salário a você

Isso mesmo. Premie-se. Antes de saldar suas contas, fazer o supermercado, etc., separe para si uma porcentagem, por menor que seja. A grande surpresa é que essa preocupação vai ajudá-la a ajustar suas reservas sem muito esforço. Com menos dinheiro disponível, se gasta muito menos. Calma lá! Estou me referindo aqui àquelas compras por impulso, tipo a blusinha “imperdível” em liquidação (você poderá passar muito bem sem ela, porque mais tarde, com o “salário” guardado, poderá comprar aquela bolsa elegantíssima! Afinal de contas, você merece o melhor).

Não seja escrava da opinião dos outros

É sempre bom receber aprovação. Afinal, quem não gosta de um elogio e de ser paparicado? Mas não faça disso uma necessidade, procurando aprovação a qualquer custo. Cuidado, você poderá ficar movida apenas pelos elogios, viciando-se nisso. Busque a verdade naquilo que ouve a seu respeito. Às vezes, a gente descobre segredos sobre nós mesmos na opinião dos amigos. Nunca se esqueça de que, no fundo, a sua opinião é a que mais conta e, por isso, seja mais confiante.

Comprometa-se com crescimento e mudanças

Toda semente tem o desejo de vencer, de se tornar uma linda árvore em flor e frutos. Para triunfar na vida, temos que nos comprometer com o crescimento e as mudanças (que serão inevitáveis). Plantada numa boa terra e em condições climáticas específicas, a semente se tornará um broto e se desenvolverá naquilo que deverá ser. Conosco acontece algo muito parecido: para vencer, precisamos crescer e mudar! Só aquilo que está estagnado é que não muda. A maçã que você compra na feira foi um dia uma sementinha. Sua vitória terá sido também uma semente. Mudar é inevitável, então promova as mudanças que sejam a seu favor!

21

Soltar e desenvolver

Há muitos anos, recebi uma excelente lição: para evoluir, vencer na vida e progredir é preciso eliminar o excesso de envolvimento, entregar e soltar, ou seja: desenvolver! Aqui comigo: retirar o envolvimento excessivo não significa indiferença ou insensibilidade, nem mesmo irresponsabilidade. Significa ter autoconfiança e autoestima o suficiente para dar o melhor de si em todos os projetos, mas em seguida desapegar-se. Esta forma de soltar é acreditar naquilo que foi feito. Tenha boas expectativas, mas jamais fique ansiosa, forçando a barra. Faça confiante tudo o que deve ser feito, mas saiba “desenvolver-se” e entregar.

22

Um presente disfarçado

Muitas vezes, a gente recebe um presente disfarçado de problema. O grande desafio é ver as coisas por todos os ângulos e fazer “do limão uma limonada”, quando possível. Quer saber mais? Para a mulher que vence na vida, sempre é possível! Uma amiga estava passando por um terremoto na vida profissional. Era vendedora e ficou muito abalada depois de algumas críticas que recebeu e resolveu fazer cursos e assistir palestras sobre desenvolvimento comercial (reciclou-se). Um ano depois, adivinha quem estava vendendo muito e sendo convidada para organizar equipes? Ela captou a mensagem: seu maior desafio se tornou o seu melhor amigo e aliado!

23

Enturme-se!

Estudiosos observaram que as pessoas com disponibilidade para trabalhar em grupo ou fazer amizade com os demais colaboradores têm mais chances de sobressair e triunfar!

24

Ser flexível é ser acessível

Sabe qual é a diferença entre uma pessoa teimosa e uma perseverante? A teimosa é sempre igual e insiste em fazer tudo do mesmo jeito. A perseverante tem diferentes comportamentos para o mesmo objetivo. Ela é flexível. Por exemplo: não adianta insistir em fazer a contabilidade à mão. Se a pessoa tem recursos disponíveis – uma calculadora, um programa de computador, um auxiliar de contabilidade, seja lá o que for – será bom que ela procure se adaptar. Ser flexível ajuda a obter mudanças e vantagens positivas na vida!

25

Motive-se

Nossa energia pode se esgotar quando lutamos pelas conquistas cotidianas. Se isso acontecer será um problema, porque esta é uma das razões pelas quais é possível perdermos a batalha, porque a gente acaba desistindo no meio do caminho por causa desse desânimo. Já vi muita gente desistir quando estava a um passo de conquistar a vitória. Por isso é importante se manter motivada. Lembre-se das razões pelas quais está lutando, tente imaginar como será sua vida quando alcançar suas metas. Quando você acredita em si mesma e se mantém motivada, terá descoberto um importante segredo do sucesso.

“Ninguém se sai bem sem disponibilidade de tempo, vontade e persistência.”

Fátima Bernardes

Caia na rede... de relacionamentos

Esta é outra chave para quem quer vencer na vida. Crie uma rede de contatos, de pessoas interessantes e que tenham a ver com seus objetivos de vida. Mas precisa ser uma rede ativa, não adianta ficar colecionando cartões de visita como se fossem figurinhas para completar um álbum, e ligar para as pessoas de vez em quando (e aí descobrir que o telefone mudou!). Uma rede ativa dá mais trabalho, mas o resultado compensa. Fique em contato, atualize seu e-mail, endereço e telefone, informe o que anda fazendo, enfim, seja proativa. Quando uma oportunidade surgir, você será a primeira a ser lembrada!

Mantenha a força espiritual

Assim como acontece no campo material, você não precisa fazer tudo sozinha no campo espiritual. Mantenha essa energia ativada pedindo assistência quando achar necessário, seja qual for a sua crença. Você não cuida de sua saúde quando sente dor e desconforto físico, por exemplo? Pois então, cuide de sua saúde espiritual da mesma maneira! Reze pedindo a intervenção dos santos em que acredita, ou busque a orientação do sacerdote de sua religião. Por que deixar de lado essa opção, se ela pode ser o recurso de que você precisa naquele momento para ajudar em suas conquistas?

28

Crie riqueza

Quando se fala em riqueza, normalmente a gente pensa em dinheiro. Mas na verdade, riqueza pode ser muito mais que isso, podem ser as oportunidades que criamos para melhorar a vida dos outros. Na hora em que conseguir o sucesso que almejava, use suas competências para criar “riquezas”: empregos, recursos, apoio, etc., assim outras pessoas poderão alcançar o mesmo que você. Na hora em que criar uma corrente positiva como essa, todos irão se beneficiar... Inclusive você!

Descubra sua missão pessoal

Você pode não saber ainda o que quer da vida. Tudo bem, isso acontece com muita gente, mas saiba que existe uma forma de descobrir. Reserve algum tempo e reflita, fazendo algumas perguntas a si mesma: o que está faltando em minha vida? O que sei fazer melhor? O que gostaria de aprender? O que faria se ganhasse um bom dinheiro extra? Qual é a atividade que me dá mais prazer? O que eu mais gostava de fazer quando era criança? As respostas lhe darão pistas sobre seus talentos, suas prioridades, sobre se há planos que foram adiados durante todo esse tempo. Analise todas elas e procure então definir o legado que pretende deixar para suas pessoas mais queridas.

30

Qual é seu objetivo?

Depois que descobrir sua missão pessoal, defina com clareza o que você quer, e que seja algo alcançável. Evite ideias grandiosas, porque se forem impossíveis de alcançar, ficará frustrada. Mas também, não estabeleça metas muito pequenas (quer moleza, é?). As pessoas tendem a fazer isso quando estão com medo, tristeza, depressão ou preguiça, e acabam ficando estagnadas. Sem uma estratégia é muito difícil progredir, portanto, se não tem nenhum plano, nenhum objetivo concreto, está na hora de pensar, analisar e se preparar.

31

Compartilhe o que é bom

Divulgue aquilo que é bom! Se você conheceu uma cabeleireira, manicure ou massagista legal, avise as pessoas conhecidas. Se você foi a uma livraria e o atendente foi atencioso, indique a um amigo. Alguém que oferece um bom serviço pode se considerar uma pessoa vitoriosa. Entre neste círculo mágico! Se quiser vencer, ajude os outros a vencer e apoie as pessoas vencedoras.

Saiba ouvir

Não desqualifique o que o outro diz. Pense bem antes de julgar: "Mas quanto besteiro! acabei de ouvir!" De repente, tem algo ali que você pode aprender; será que tudo era besteiro mesmo? Quando deixamos de ouvir e interrompemos as pessoas no meio das frases, transmitimos alguns sinais negativos: se interrompeu, não estava prestando muita atenção, porque já estava pensando numa resposta, ou queria mudar de assunto; ou porque acha que o que tem a dizer é muito mais importante do que aquilo que ouvia. Esses sinais são desrespeitosos e quem pretende vencer não se pode dar ao luxo de cometer esses erros!

33

Saiba falar

As pessoas têm o hábito de falar sem prestar atenção no que estão dizendo, uma atitude automática de jogar as palavras para fora de sua mente. Sem dúvida você entende o que está falando, mas seu ouvinte não, caso não se preocupe em ser compreendida. Procure ler e conhecer os significados e os sinônimos das palavras. Quando estiver se comunicando, tente se ouvir. Preste atenção nas palavras que está usando, na velocidade em que fala, não use gírias e tenha confiança em si mesma. Desta forma, passará credibilidade. Se não articular direito as palavras, veja o que pode acontecer:

Uma loja precisava de um toldo e o dono pediu à funcionária para fazer uma pesquisa de preços. Ela achou um lugar chamado Toldos Jóia e ligou para lá:

- Toldos Jóia?

- Tudo bem, e com vocês?

Não julgue: observe com muita atenção

Jamais julgue ou prejudique alguém ou alguma situação sem ter as devidas informações. Você pode tachar a pessoa da maneira mais impropriedade e ainda por cima dar um fora daqueles. Nunca irei me esquecer: numa reunião, um sujeito começou a conversar comigo. Uma amiga em comum comentou que eu tenho o hábito de enviar e-mails legais e bem divertidos. O sujeito alfinetou: “Quer dizer que você passa o dia inteiro mandando e-mails e trabalhar que é bom, nada?” Eu e minha amiga olhamos espantadas para ele e ela respondeu: “Mas ela é escritora! Logo, escreve muito mesmo! Logo, manda seus textos para amigos e conhecidos! É dessa forma que divulga o trabalho, informando, levando cultura e também divertindo as pessoas!” Bem, nem preciso dizer que o fofo ficou “bege” e amuado o resto da festa... Por isso não se precipite em julgar, evite aborrecimentos. Não aponte o dedo para ninguém, porque outros três estão apontados para você!

Seja elegante

Um amigo contou que seu chefe disse: “Não se vista para o emprego que tem, mas para aquele que gostaria de ter.” No dia seguinte, foi vestido de jogador de futebol... Não exagere, mas guarde esta frase. A boa aparência e a elegância ajudam a compor sua imagem: cuidado com o excesso de perfume; use tecidos lisos, que são mais fáceis de combinar; joias e acessórios moderados, sem exageros; mantenha os calçados limpos e sua higiene pessoal; evite tecidos que amassem, como o linho; maquiagem discreta, deixe as superproduções para quando for a uma festa, casamento, jantar... E as mãos: nada pior do que ver uma pessoa com o esmalte descascando ou faltando em alguns dedos. Nem pensar!

Aprenda a se apresentar

Sua aparência induz a conclusões sobre como faz seu trabalho. Se você varia muito no padrão de como se veste, as pessoas podem concluir que também varia muito na qualidade e entusiasmo pelo trabalho. Você pode causar um grande impacto agindo de seis maneiras: sendo pontual, diplomática, agradecida, cortês, ética e colaboradora. A sua imagem, a sua embalagem e expressões verbais estão sempre juntas. Mas é o seu caráter que determina como você é. Ou seja, o que você faz quando ninguém está olhando...

“Você jamais tem uma segunda chance de causar a primeira impressão.”

Danuza Leão

Curiosa, mas não intrometida

A curiosidade nos estimula a progredir intelectualmente – traz uma melhora em conhecimentos gerais; ajuda a refinar os gostos (curiosidade amplia as experiências e conhecimentos); mantém o cérebro alerta e motivado. Curiosidade também ajuda a gente a se conhecer melhor. Ter curiosidade é uma coisa... Ser intrometida é outra! A intromissão esbarra na invasão da privacidade alheia. Ninguém gosta disso! Pessoas que querem vencer na vida sabem entender estas diferenças.

Educação e boas maneiras

Educação e etiqueta deixaram de ser coisa de novela de época faz tempo! Hoje existem até regras de boas maneiras para mandar e-mail! A gente vive em sociedade e por isso precisamos ter habilidade para viver nela. Isso faz bem para todo mundo. Quem não recebe com prazer aquela pessoa educada que acena, diz bom dia, pede por favor, agradece com um “muito obrigada” e desculpa-se quando necessário?

“A etiqueta deve ser antes de tudo uma forma respeitosa de viver em sociedade. Por mais que algumas normas de boas maneiras mudem, o respeito ao outro continua inquestionável.”

Claudia Matarazzo

Seja paciente

Saiba dar um passo de cada vez. Seja gentil consigo mesma e com as pessoas à sua volta, porque tudo é parte do processo de conquista de seus objetivos. Olhe a natureza: a flor cresce devagarzinho, o rio surge de uma nascente pequenininha! Caminhe devagar e sempre, para não correr o risco de parar de cansaço no meio do caminho. Lembre-se que cada passo vai deixar você mais perto de seu objetivo.

Desistir? Jamais!

O sucesso e o triunfo são consequências de um processo. Não desista, porque talvez a vitória esteja a um passo de você e se desistir, jamais saberá se ela estava realmente lá! A persistência é a chave da realização de seu sonho. Canalize toda a sua energia nesse objetivo, mente e corpo alinhados na mesma direção. Hoje, você pode estar desanimada, pois já tentou realizar seu sonho várias vezes e não conseguiu. Pode até achar que é um sonho impossível. Mas acredite, você só terá chances se persistir. Eu quero ver você linda na foto, cruzando a linha de chegada!

“Não sabendo que era impossível, foi lá e fez.”

Jean Cocteau

41

Coragem, coragem, coragem

É preciso ter coragem para não desistir diante dos obstáculos. Hoje você está mais bem preparada do que há cinco anos? Acho que sim, porque venceu esses obstáculos e chegou até aqui. Tenha coragem e lute por seus sonhos, senão eles serão apenas... Fantasias! Algumas dicas para recobrar as forças: acredite em você; não espere as coisas melhorarem sozinhas, faça sua parte; aprenda com as pessoas de sucesso; pratique sua religiosidade; agradeça sempre a todos que a ajudam a seguir em frente!

Você sabia que...

- A escritora J.K. Rowling, autora da série de livros "Harry Potter", quando divorciada, acabou tendo de viver com uma pensão equivalente a dois salários mínimos;
- Quando sua filha caía no sono durante os passeios de carrinho, aproveitava para entrar num café da cidade e escrevia a história de Harry Potter em bloquinhos de papel;
- O primeiro livro demorou cinco anos para ficar pronto;
- Rowling deu com o nariz na porta de nove editoras antes de fechar o primeiro contrato;
- Elas recusaram os originais por o considerarem longo demais para as crianças.

Tenha paixão pelo que faz

Descubra sua verdadeira paixão. Aquela pessoa que é apaixonada naquilo em que se envolve sempre acaba fazendo tudo mais bem feito! E essa paixão está relacionada com felicidade e satisfação pessoal, por estar diretamente ligada às emoções do coração e ao constante desejo de melhorar. Procure uma nova sacada, estude para se aprimorar, e no fim descubra que está apaixonada pela vida!

“O segredo do sucesso é ser apaixonado pelo que faz.”

Donald Trump

43

Errou? Então corrija

Não tenha medo de cometer alguns erros. Somos humanas e são os erros que nos dão a chance de aprender; se tivermos humildade em reconhecê-los. A grande chave para vencer na vida não está na ausência de erros, mas na atitude que se tem diante deles. Pessoas de sucesso avaliam onde erraram, tentam corrigir o erro, aprendem e, o mais importante, seguem em frente. Por mais que as coisas pareçam não dar certo no início, acredite em você.

“O covarde nunca tenta, o fracassado nunca termina e o vencedor nunca desiste.”

Norman Vincent Peale

Se não tem o que dizer, não diga nada

Ninguém aguenta gente que fala mal dos outros o tempo todo. Gente que parece não ter outro assunto a não ser falar das outras pessoas. Fala mal do chefe, do patrão, da colega, da vizinha... Parece que falar mal é o verdadeiro “emprego” desse tipo de pessoa. Se você adquiriu esse “vício”, acabe com ele! Uma pessoa que fala mal dos outros perde a própria credibilidade. Lembre-se que pessoas de sucesso, seguras de si, não precisam falar mal de ninguém para vencer. Quando não puder falar bem de alguém, não diga nada!

Seja otimista, mas sem ilusões

“Humm, amanhã vai chover dinheiro, então vou comprar um cofre!”. Isso é otimismo ilusório. Otimistas são pessoas que, conhecendo a realidade, escolheram buscar os ideais, acreditando que há chances de vencer os obstáculos. São “realistas com coragem”. Você pode escolher se quer ou não ter uma atitude otimista frente à vida e não cabe a ninguém dizer qual opção escolher. Só posso confirmar a importância de acreditar que é possível alcançar seu objetivo. Otimismo é essencial para vencer na vida. Mas, por gentileza, seja lúcida!

Rápida em perdoar, lenta na braveza

Por favor, não permita que a raiva e o rancor a arrastem para baixo. A raiva é nociva e não ajuda em nada os vencedores. E se você ficar brava será mais difícil encontrar seu potencial e colocá-lo para funcionar. Este é o efeito colateral da raiva destrutiva, desviar o que há de melhor nas pessoas. Por outro lado, a disposição em perdoar nos torna mais acessíveis, tolerantes e compreensivos. Sendo mais compreensivos, estamos aptos a melhor entender aos outros e a nós mesmos, acessando com mais naturalidade nossos talentos e habilidades.

Seja honesta e tenha ética

Não queira ter sucesso prejudicando alguém, quebrando regras ou mentindo, pois isso poderá até dar algum resultado, mas por pouco tempo. A gente colhe o que planta, e se for “econômica com a verdade”, pode crer que um dia alguém vai responder a você na mesma moeda. Nosso país está precisando de pessoas íntegras, que não joguem lixo na rua, que se preocupem com os outros, colaborem com a sociedade e que façam as coisas da melhor forma possível.

Indefinição de vez em quando é muito bom!

Ser e se posicionar de maneira óbvia demais faz com que as delícias surpreendentes do jogo da vida percam a graça. Às vezes, é bom ter um pouco de dúvidas e incertezas, porque abre espaço energético para que as novidades e o inesperado surjam. Dúvidas e incertezas podem temperar a vida e angariar energias para o aprendizado da sabedoria. Afinal, a sabedoria se alimenta de dúvidas. Experimente.

49

Não seja maçante, por favor

Seja agradavelmente breve, porém eficaz. Quando estamos ouvindo alguém, ou assistindo a uma palestra, nossa concentração dura no máximo 20 minutos. Nesse tempo, a gente absorve 90% do que foi dito. Daí para frente aumenta a irritação e o cansaço, se a pessoa que estiver fazendo o discurso for maçante. Dizem as antigas tradições que, para as coisas na vida que são breves, sempre haverá alguém pedindo bis.

Chega de lamentos

Cá entre nós... Você já viu alguém vencer na vida reclamando, se lamentando, numa choradeira sem fim? Sabe aquelas pessoas que só vivem se queixando? Sim, elas mesmas! Você tem vontade de estar ao lado delas? Por acaso, se parecem com pessoas vencedoras? A meu ver, acho que merece companhia melhor... Ah, você é uma dessas, que vive mergulhada no queixume? Hum, creio que você é mais e pode mais do que isso. Não combina com quem está muito a fim de vencer na vida!

Começo, meio e fim

Há quem coloque muita energia no começo das coisas. Há quem se dá conta do envolvimento no meio do processo. E há aqueles que só começam a agir quando o processo está prestes a terminar. Todas essas pessoas podem perder oportunidades por não direcionar a energia adequadamente. É preciso saber onde está o começo, o meio e o fim. Quem começa com muita força, vive o intermediário com dispersão e no final pode até desistir. Quem vive no meio, desconhece o sabor do início e pode sentir-se fraca para finalizar. Quem dorme no processo inteiro acabando vivendo as finalizações com aflição! Que tal moderar, hein?

O segredo de ir em frente está em começar

É legal ter como referência o termo “começar” com um adendo: você não está apenas começando, está inaugurando uma nova fase, inaugurando uma meta! É bacana pensar desta forma. Mais uma referência: você não está apenas indo em frente, está se envolvendo num empreendimento. É mais do que um começo: é uma abertura! Pensando e sentindo desta forma, será dada a largada, o trajeto será estimulante e a conquista terá um toque especial (tão especial quanto você!). Pessoas vencedoras sabem o poder que existe no começar.

“O segredo de ir em frente está em começar. O segredo de começar está em repartir suas tarefas complexas e esmagadoras em tarefas pequenas e administráveis e, então, começar pela primeira.”

Mark Twain

DICAS-XPRESS PARA VENCER NA VIDA MAIS E MAIS

Agora que você leu nossas 52 dicas, nada melhor que um guia de consulta rápida, para checar sempre que precisar refrescar a memória. A seguir, apresentamos um resumo das dicas principais, além de alguns toques que acreditamos ser valiosos:

- Cuide sempre, sempre, sempre da sua aparência.
- Jamais se habitue a cometer erros. Mas quando os cometer, trate rapidamente de desculpar a si mesma e retificar o mais rápido possível.
- As pessoas que vencem na vida sabem o valor precioso da Solidariedade. Na vida é importante saber cooperar, dar assistência quando necessário e estabelecer um compromisso saudável com os grupos e a sociedade.
- Procure respostas. Faça perguntas do tipo: Quando foi a última vez que fui ao ginecologista? E a resposta resolutiva é: Vou ligar agora mesmo e agendar minha consulta. Pessoas vencedoras se perguntam: Como tenho tratado meus familiares? Minha leitura está em dia? O que posso aprender de novo? Tenho telefonado para meus amigos? Fiz a promessa a mim mesma de fazer uma reserva financeira... Então, qual o meu saldo hoje? Faça perguntas a si mesma e encontre suas respostas.
- Uma pessoa que vence na vida é sempre pontual e mantém sua agenda em ordem.
- Organize-se.
- Seja prática.

- Concentre-se em suas metas e objetivos. Faça bom uso de seu (precioso) tempo!
- Livre-se dos julgamentos e preconceitos. Entenda que, ao libertar-se disso, promove espaço para que as surpresas possam acontecer.
- Mantenha o corpo e a mente em funcionamento – faça exercícios tanto para o cérebro quanto para o corpo físico.
- Seja atenta, observadora, mas não controladora. Seja esperta e atenta, mas de maneira sutil.
- Saiba lidar com a diferença entre ser flexível, cordial e diplomática e manter-se fiel a si mesma, a seus princípios, sonhos, opiniões e ideais.
- Tenha a verdade como sua maior amiga e aliada!
- Tenha esperança! Esperança não é uma simples espera com confiança, é confiar nas suas atitudes passadas e presentes. Tenha a esperança como uma saudável ponte para realizar seus sonhos.
- Ame. Permita-se ser amada. O amor acontece por caminhos incompreensíveis. Mas o mais importante é amar. Como diz o provérbio oriental, “uma vida sem amor é como um ano sem primavera ou sem verão”. Quer certeza maior de vitória do que presenciar a conquista amorosa das flores na primavera e dos frutos no verão?
- Aproveite mais de si mesma! Apodere-se com mais sinceridade de suas qualidades, méritos e inteligência. Use seus conhecimentos e habilidades.
- Cultive flores, mas cultive também (e principalmente) o respeito pelas pessoas que a cercam. Respeito nos coloca numa posição diferenciada.
- De tempos em tempos, reserve um tempo e reveja suas prioridades.

- Não se prenda ao passado. Aprenda com os erros e tire suas lições deles. Na vida todo mundo erra, mas o importante é aprender com os erros e não se prender a eles.
- Ouse sonhar. Quem quer vencer na vida deve ter sonhos e aspirações. Seja honesta consigo mesma e com aquilo que você realmente quer realizar. Permita-se sonhar e a pensar grande.
- Integridade. Sempre faça aquilo que você disse que irá fazer, ou seja, cumpra a palavra sempre.

Como dizia o filósofo Ovídio:

“Tenha o anzol sempre preparado; na lagoa onde você se encontra, quando menos se espera irá fisgar seu peixe predileto.”

Obra conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Capa: Lais Dias

Pesquisa e texto: Clene Salles

Produção editorial: Clim Editorial

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2008 Editora Melhoramentos Ltda.

1.^a edição digital, janeiro de 2014

ISBN: 978-85-06-07418-3 (digital)

ISBN: 978-85-06-05602-8 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 – CEP 05049-970

São Paulo, SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br





52 Atitudes de uma Mulher Poderosa

Gouveia, Guta

9788506074077

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Todo mundo tem uma amiga ou colega de trabalho bem-sucedida que atrai todos os olhares. O segredo dela? Não é só um, mas vários, que fazem com que ela seja uma típica mulher poderosa. Para te ajudar a também ser poderosa, relacionamos neste livro algumas atitudes que podem fazer toda a diferença na vida de uma mulher. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE
HAI-KAIS DO
MENINO *Zinão*
MALUQUINHO



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

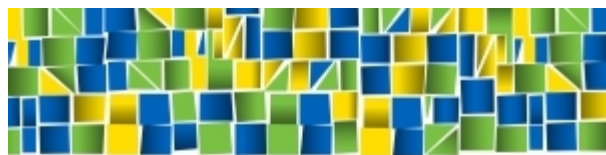
9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



MICHAELIS

GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

Douglas Tufano



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)



Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)



52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

9788506074145

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)